



医療法人社団
厚済会 広報誌

Anniversary
Kousaikai
40th

こうさい

2020
10月号

特集

with コロナ 透析治療中の患者さん向け
新しい生活様式

上大岡仁正クリニック 副院長
花岡 正哲 先生

Interview

文庫じんクリニック 院長
河野 知之 先生

来るべき災害に備える～第4回 横浜じんせい病院～

STAFF INTERVIEW

厚済会 ありがとうカード委員会

厚済会 秋のおすすめレシピ

クロスワードパズル



厚済会
マスコットキャラクター
じんぞうくん

患者さんが元気でより豊かな透析ライフを送れるようにサポートします。



医療法人社団 厚済会
文庫じんクリニック 院長

河野 知之 先生

1999年3月、横浜市立大学医学部卒業

2006年、2008年から2010年の計4年間、横浜南共済病院の腎臓・高血圧内科医長

2011年より厚済会文庫じんクリニック副院長

2013年より厚済会文庫じんクリニック院長

文庫じんクリニックの役割

文庫じんクリニックがある横浜市金沢区には、横浜市立大学があります。私は高校卒業と同時に横浜市内で一人暮らしをはじめ、横浜市立大学で医学を学びました。あれから四半世紀以上経過しましたが、その多くの時間を金沢区で過ごしており、とても愛着がある地域です。

金沢区には、横浜市立大学附属病院、横浜南共済病院という大きな拠点病院が二つあります。どちらも医療設備が整っており、とても信頼できる総合病院です。当院に通院されている方は、二つの病院のどちらかで血液透析を開始された方が多いです。

これら近隣の総合病院と連携しながら治療を進め、患者さんが元気でより豊かな透析ライフを送れるように、日々の生活をサポートしていくことが、当院の役割だと考えています。

当院は2018年10月に現在の場所へ移転しました。新しいビルを建築したことにより、施設の耐震性も強化され、駅からのアクセスも便利になりました。他の透析施設さんと比べても、クリニックの環境・各種検査の充実・

透析治療の質など、遜色ないと自負しております。

全台オンラインHDF完備

移転に伴い、透析治療に関して従来のHD（血液透析）からオンラインHDF（血液ろ過透析）に変更しました。オンラインHDFとは、通常のHDに「ろ過」を加えて行うものであり、液体を補充しながら治療を行います。この治療の優れた点として、様々な毒素・老廃物を除去できることが挙げられます。従来のHDでは十分に取り除くことが難しかった分子量の大きな毒素・老廃物まで、より効率よく除去することが可能となりました。

従来の透析では除去しにくい毒素のひとつに、β₂-MG（ベータツーミクログロブリン）というものがあります。この毒素は、アミロイドという物質の元になることが知られており、十分に除去されない場合は、全身の臓器、特に骨や関節に沈着して、関節の痛み・変形・運動障害を起こす原因となります。アミロイドが一旦沈着して透析アミロイドシスという状態になると、手術などの治療でも治すことが困難です。そのため予防することがとても重要になります。オンラインHDFは、その予防、すなわちβ₂-MGを除去する優れた

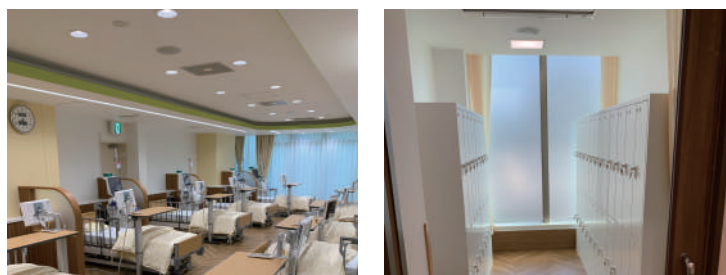
効果が認められている治療方法です。透析アミロイドシスの予防以外にも、オンラインHDFには、通常の透析治療では改善しにくい掻痒感・倦怠感等の軽減や、透析治療中の血圧低下を予防する効果まで、様々な利点が報告されています。

さらに、炎症性サイトカインの産生を減らす効果も知られており、生命予後を改善する可能性、つまり長生きできる可能性が高まることも、日本透析医学会のガイドラインで言及されています。

厚済会グループでは、当院を含めたすべてのクリニック・病院でオンラインHDFを受けることが可能です。興味がある方は担当医にご相談ください。

文庫じんクリニックの増床について

今年の8月10日より、当院は2階に19床の透析ベッド増設を行います。



増床した2階は、風力を抑えた体にやさしい空調システムを取り入れられました。お隣のお顔が見えないパーテーションを設置し、プライバシーに配慮しながら開放感のある空間を実現しております。

した。その目的としては、①この地域で透析治療を受けられている方が増え、その受皿として機能する。②当院で透析治療を受ける日程（曜日や時間帯）が、ご自身のライフスタイルに合っていない患者さんの希望を、可能な限り叶えることです。まだ2階はオープンしたばかりですが、勤務体制を含めて準備が整い次第、段階的に稼働率を上げ、より多くの方の希望に添えるよう、努力していきたいと考えております。

また、当院では、車椅子の患者さんの無料送迎サービスも開始しております。時間帯や居住地などの条件はありますが、興味がある方はご相談ください。

新型コロナウイルス対策について

新型コロナウイルス感染症対策において、院内で感染を拡大させないために最も重要なことは、感染症を持ち込まないことです。そのためには、医療従事者の感染対策意識が重要なだけでなく、患者さんの協力も必要不可欠です。毎日の体温測定を含めた健康状態の把握、院内での常時マスクの着用、発熱、咳、下痢などの症状がある場合の事前連絡など、お願いすることが多くなってしまう恐縮ですが、ご協力をお願い致します。

若年層で流行した感染が、家庭内感染を通して高齢者層にも拡大してきております。同居しているご家族の方にも、感染対策の徹底を促して頂ければ幸いです。

また、発熱などの症状を認めた患者さんは、透析ベッドの移動・時間帯の変更をお願いする場合がございます。これは、感染を拡大させないための、空間的・時間的隔離であり、とても重要な対策です。ご理解・ご協力のほど、宜しくお願い致します。

厚済会グループとしても、スタッフのマスク着用、施設内の清掃、消毒、換気の徹底など、感染対策をより一層強化させていきたいと考えております。





特集

with CORONA

透析治療中の患者さん向け 新しい生活様式について

はじめに

2019年12月、中華人民共和国の湖北省武漢市で肺炎患者の集団感染が報告されました。武漢市の封鎖などの対策にも関わらず、この新型コロナウイルス(COVID-19)の感染は世界に拡大し、本邦でも2020年1月16日に初めて感染者が報告されました。以降は世界中で感染者が増え続け、その数は3千万人を超え、死者も100万人に達しようとしています。(9月23日現在)

この新型コロナウイルスの感染拡大以降、私たちの生活は一変し、緊急事態宣言に始まる様々な社会活動の制限や、生活様式の変化が必要となりました。発生から早いもので、もうすぐ1年になりますが、依然感

染者は高い水準で推移しております。しかしながら、すべての社会活動を止めることはできません。正しく注意しながら、私たちができる感染対策を意識して生活することで、感染は予防可能かと存じます。

感染症シーズン到来 気を付けること

新型コロナウイルス感染症が拡大していく一方、インフルエンザを含む通年感染症の患者数は、減少しています。基本的に新型コロナウイルス又は、接触感染です。一番大切なことは、「流水での手洗い」と、「うがい」

になります。研修医になると、上級医にいつも「一処置一手洗い」と口酸っぱく指導されます。このことは医療従事者だけにとどまらず、すべての方が意識して行うことで、感染症を予防することができます。外出

外出から帰宅後、食事や顔を触る前に、すぐに「手洗いと、うがい」をする習慣は、今後も徹底していきましょう。

また、感染者には無症状の方も多くみられます。本来私たちが持っている免疫力を高めるように生活することで、万が一感染したとしても、重症化を防ぐ事につながります。バランスのよい食事、十分な睡眠をとることで、免疫力を高めていきます。

透析治療中の患者さんは、週3回の透析治療もあり、食事回数が減ってしまうなど、不規則になりがちです。ご自身のリズムを見つけ、栄養士さんとも相談しながら、バランスのよい食事を心がけていきましょう。

報道では「基礎疾患の多い方は重症化しやすい」といった内容が目立ち、不安に思われている患者さんも多いかと存じます。基本的には感染予防をしっかり行っていただき、

とって必要な対応や、感染を拡大しないよう努めてまいります。

いち早く検査し、しかるべき対応をとることが、重症化を防ぐ最善の方法です。当院は横浜市と連携し、新型コロナウイルスのPCR検査も受け付けておりますので、状況に応じて迅速な対応をしてまいります。透析治療中の患者さんは、無症状もしくは軽症でも「神奈川モデル」が策定され、原則コロナウイルス陽性時は、入院対応となります。早め早めの対応をしていくことが重要です。何か症状あるときには、必ずご連絡をお願いいたします。

まとめ

ワクチンや特效薬がない現状では、予防に力を入れていくことになりましたが、特別なことは何も必要ありません。基本的な感染予防対策を引き続き行っていきましょう。それで十分に感染は防ぐことができます。

安全性がある程度確保されたワクチンの普及には、まだかなりの時間を要すると思いますが、既存薬で少



医療法人社団 厚済会
上大岡仁正クリニック 副院長
花岡 正哲 先生



不安なこと、疑問に思うことがあり
ましたら、いつでもご相談ください。
また外出については、「人混み」や「換
気の悪い場所」など、接触感染のリ
スクを高める場所での長居を、避け
なければいけません。

しかしながら生活上、公共交通機
関の利用は必要です。神経質になり
すぎず、マスクの着用、「手洗いと、
うがい」は、しっかりと行いましょう。
また、ウォーキングなどの軽い運動
を続けている方は、継続しましょう。
30分程度のウォーキングは血液の循
環を良くし、免疫力を高めます。

感染症が疑われる場合の 受診の仕方

まず、日々ご自身の体調変化には、
敏感にならなければいけません。少
しでも「いつもと違う」と感じたら、
ご連絡ください。また、透析治療中
の患者さんには、1日1回の体温測
定をお願いしていますが、37℃以上
あるときには、その他の症状がなく
ても、事前に電話でご連絡ください。
こちらで状況を確認し、患者さんに

しずつ有効性のある治療薬も、判明
しつつあります。皆様もこの半年、
withコロナの生活となり、ご自
身でも「どのように生活していけば
感染しないで過ごせるか」が、少し
ずつ見えてきているのではないで
しょうか。怖がり過ぎず、基本的な
感染予防を継続して頂ければと存じ
ます。何か気になることがあれば、
いつでもご相談ください。

じんゾウくんからのまとめ

- 特別なことは必要ないので、怖がりすぎず、基本的な感染予防対策を講じていきましょう。
- 軽度の運動は免疫を高めますので、継続しましょう。
- 何か気になることがあれば、すぐ先生やスタッフにご相談ください。





来るべき災害に備える

あなたは慌てずに行動できますか？

第4回 横浜じんせい病院

避難時の 持ち物について

緊急透析カード以外に 重要な持ち物

以下のものは常に持ち歩いて
いると安心です。

- ・ 保険証
- ・ 身体障害者手帳のコピー
- ・ 特定疾病療養証のコピー
- ・ お薬手帳のコピー
- ・ 3日分程度の処方薬

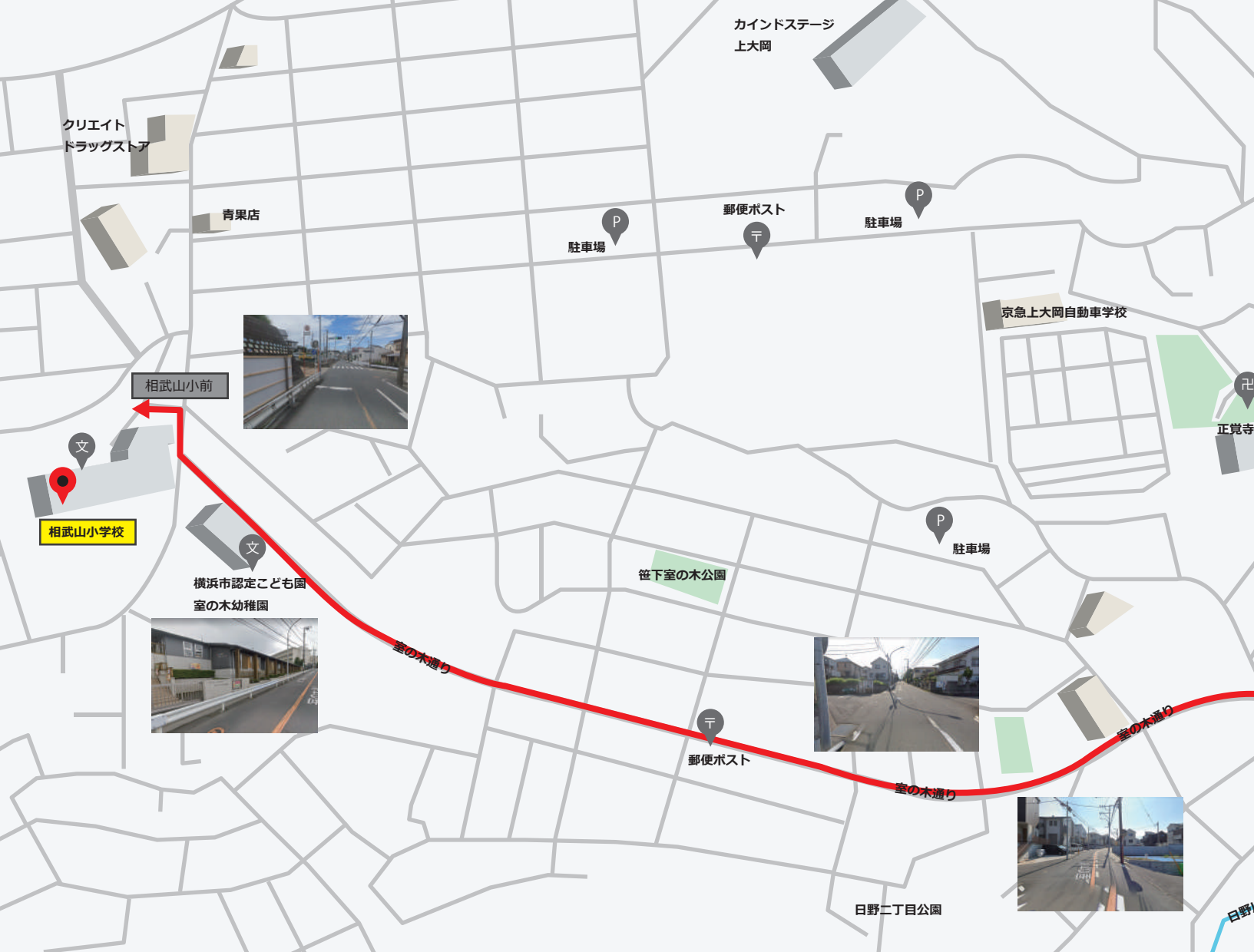
横浜じんせい病院の地域防災拠点は、
横浜市立相武山小学校です。

横浜じんせい病院から横浜市立相武山小学校までは、徒歩で約12分、およそ1kmの道のりです。

一本道ですが、登り坂でハードな道のりとなりますので、お時間のある時に一度体験しておくことをお勧めいたします。横浜じんせい病院に通われている患者さんは、この機会にぜひ、道順を覚えていただけたら幸いです。

避難所は、標高約71m。横浜じんせい病院から高低差が約60mありますので、大雨、洪水の災害や、地震による津波の際も、安心できる避難所です。





緊急透析カードは常に携帯しておきましょう。

避難所に到着したら、まず避難所の方に自分が透析治療中であることを伝えましょう。医療機関や行政などから配布される「緊急透析カード」を見てください。このカードは、ほかの透析医療機関や避難所などで透析を受ける場合に、非常に重要となるため、**財布などに入れて常に携帯しましょう。**

緊急透析カード		発行日: 令和 年 月 日		施設名	
私は神奈川県()で血液透析治療を受けています。事故、災害などの緊急時には、御連絡の上、最善の処置をお願いします。				住所	
フリガナ	氏名	(年 月 日生)	血液型	型 Rh()	TEL FAX
糖尿病	有・無	糖尿病治療薬	経口薬	インスリン	使用有・未使用
透析病	有・無	透析病治療薬	経口薬	使用有・未使用	既往
住所	TEL	FAX	緊急連絡先	氏名	TEL FAX
【透析条件】	透析機	種	透析時間	時間(回/週)	血液量 ml/min
透析液	目標体重 (kg)	バスキュレーター	アクセル	抗凝固薬	種類 (濃縮量 U/回)
抗凝固薬	使用量 (濃縮量 U)	種類 (濃縮量 U/回)	禁忌 (薬・服)		

台風・大雨・洪水の場合の行動

秋は台風シーズンです。秋雨という言葉もあるように、大気が不安定になりやすく、大雨・洪水の発生しやすい季節です。透析治療中の患者さんは、透析ができなければ命に関わりますので、普段から災害情報に気を配り、早めの避難を心がけましょう。

強制力弱い

避難準備情報

避難勧告や避難指示を行うことが予想される場合に発令。高齢者ら避難に時間がかかる人に早めの避難を促す。

避難勧告

災害による被害が予想され、人的被害が発生する可能性が高まった場合に発令。対象住民に避難を勧めるが、強制するものではない。

避難指示

強制力強い

状況がさらに悪化し、災害による人的被害の危険性が非常に高まった場合や人的被害が発生した場合に発令。避難勧告よりも強制力は強い。

※参考: Yahoo! ニュース「避難指示」と「避難勧告」の違いは? 「避難準備」はどう対応すべき? 2018年7月18日(水) 配信分



患者さんやスタッフを支え続ける
縁の下の力持ちでいたいと思っています。

医療法人社団 厚済会
横浜じんせい病院 看護師長

萩原 由里子 さん

看護師を志したきっかけ

子どものころから病気をすることが多く、病院はとても身近な場所でした。入院するたびに看護師さんが優しく声をかけてくれたり、田舎育ち（日本海の離島出身）なので、学校帰りに私の姿を見かけると「元気？」と声をかけてくれたりするのが、普通の環境で育ちました。母も看護師をしているので、同じように知っている人を見かけると「困ってることない？元気にしているの？」と声をかけていたため、看護師は病気だけでなく「そのひとの人生を見る」職業なのだと思い込まれ、育つたように思います。

患者さんと接する際に心がけていること

横浜じんせい病院は長期療養病院です。入院されている患者さんは、何らかの身体的な事情があり、生活の場として、入院生活を選択せざるを得なかった患者さんたちばかりです。ですから、患者さんが安心して生活ができるよう、心休まる場所であるように、そばで見守ってもらえる安心を、常に患者さんに感じてもらいたいと考えています。

患者さん一人ひとりに向き合い、病気のことはもちろん、それ以外のことも、患者さんが、私を必要としているなら、「患者さんからもう充分ですよ」と言われるまで向き合うようにしています。

休日の過ごし方

休日は、研修や研究会（学会等）に参加していることが多いです。自宅でのんびり…とは、かけ離れた生活をしています。動いていないと死んでしまう回遊魚のような生活かも（笑）。ここ最近では、病院の屋上庭園の手入れや、自宅で花の苗、果実、野菜などを、育てています。

今後の目標

師長「現場を動かしている管理者」というイメージを持たれがちですが、私は常に現場のスタッフと同等でありたいと思っています。責任を負うべきところは私が責を果たしますが、現場からかけ離れた環境に身を置きたくないと思っています。それは、患者さんが、満足した医療サービスを受けることができ、入院生活に苦痛を感じることなく生活してほしいと思っていますか



からです。患者さんの満足度を高めていくには、その環境を提供するスタッフが必要です。スタッフが楽しくイキイキと働ける環境づくりをすることが、患者さんへ最高のサービスを提供できることに繋がると考えています。そのためには、常に患者さんやスタッフを抱えている「困った」がないか、スタッフ目線で観察し、患者さん目線で考えることが大切だと思っています。一緒に悩み、笑い、考えて、患者さんとスタッフを支え続ける縁の下の力持ちでいたいと思っています。



患者さんお一人お一人と寄り添うために
全職種間で情報共有を強化していきます。

医療法人社団 厚済会
金沢クリニック 看護師長

豊山 美紀子 さん

看護師を志したきっかけ

進路を決めたきっかけは、姉が看護学生として学んでいる姿を見ていたため、その影響が大きかったと思います。

私の看護学生時代は、まだ家族看護という言葉はメジャーではありませんでしたが、恩師は患者さんのケアだけでなく、家族への関わりをとっても大切に考え、熱く語られる方でした。恩師との出会いで、弟が大怪我をして入院した際、母が付きつきりだったこと、弟は家に帰って来れるのか、自分たちの生活はどうなるのか、と不安だった幼いころを思い出し、「患者さんとそのご家族を支えられる看護師になりたい！」と、当時強く思ったことを覚えています。

患者さんと接する際に心がけていること

透析治療に携わるようになってから、先輩方や患者さんとの関わりの中で教わった「生活の一部として腎不全を診る」ということを大切にしています。透析とうまく付き合いつながら、いかにその人らしく元気に、楽しく過ごせるかが重要なテーマだと考えます。



今後の目標

患者さんに寄り添った「個別性のある関わり」を大切にしながら、安心安全な環境で、共に合併症予防に取り組むことが、私たちの責務だと思っています。

医療や社会資源が進歩し変化を遂げる中で、専門職として必要な知識や技術の維持向上は、とても重要です。自身の自己研鑽はもちろんのこと、全職員が現状で満足することなく、向上心を持ち続けられるよう、お互いが良い原動力となれる存在でありたいです。

血液検査結果や体重管理だけでなく、お一人お一人の大切にしていることや、優先したいと思っていることや、不安に思っていることを知り、柔軟かつ迅速に、必要な情報や支援を提供させていただく。そのためにも、何でも遠慮なく話せる環境、信頼関係が築ける丁寧な関わりを心掛けています。

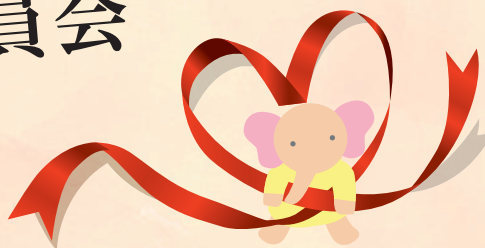
また、その日のスタッフに伝達されていないことで、不十分な対応や、不具合が発生しないように、全職種間で報・連・相を徹底し、誰が対応しても問題のないよう、情報共有を強化して取り組んでいます。

また、医師、看護師、臨床工学技士、管理栄養士、看護助手、医療事務、検査技師、送迎ドライバーなど、すべての職種が協力し合い、今まで以上にチーム力を高めることで、働きやすい環境を作り、患者さんご家族に満足していただける最善の医療サービスの提供を行います。目標は、皆さんを選んで頂けるクリニックに成長することです。



厚済会 ありがとうカード委員会

キモチを
カタチに。



各施設の 主なメンバー



上大岡仁正クリニック
臨床検査技師
岡部 亜衣 さん



金沢クリニック
看護師
田橋 美弥 さん



追浜仁正クリニック
医事課
岩田 綾子 さん



横浜じんせい病院
システム担当
法川 健作 さん



文庫じんクリニック
臨床工学技士
稲葉 雄太 さん



ありがとうカード委員会代表
上大岡仁正クリニック
臨床工学技士

齋藤 浩太郎さん

皆様、こんにちは。今回は私達（ありがとうカード委員会）が行っている活動をより深く皆さんへ知っていただきたく思います。まず、ありがとうカード委員会のメンバーをご紹介します。

委員会活動の中で、一番メインとなるのは、その名の通り「ありがとうカード」の運営です。カードのデザインを考え、作成し、各施設へ配布します。そして、書いていただいた「ありがとうカード」を回収し、数を集計します。集計することで、現在、厚済会においてどのくらいの「ありがとう」が送られているのか、どのくらいお互いに感謝しあう組織になれているのか、把握することができのです。

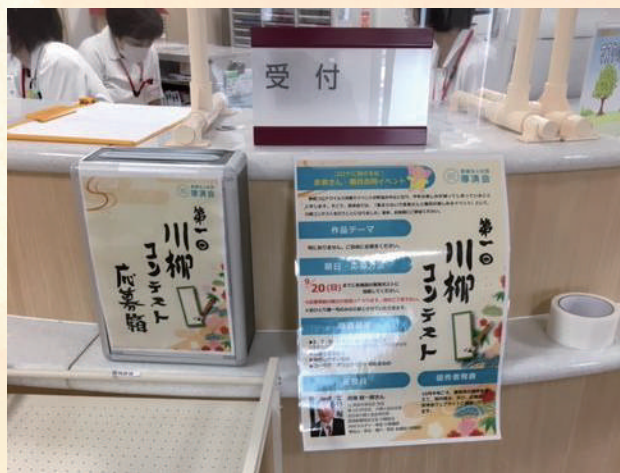
その集計結果を元に、改善案を話し合うため、月一回のミーティングを実施しています。会議では、「より良くするにはどうすればいいか」を念頭に、話し合っています。（現在は新型コロナウイルス感染拡大防止の観点より、オンラインにてミーティングを行っています。）

今後の展望と致しましては、現在の手書きカード方式と併用し、新たに、「電子版ありがとうカード」の導入を検討中です。こちらは、スマートフォンやパソコンから、いつでも「ありがとうカード」を送れるシステムです。紙とデジタルを併用することで、幅広い年齢層

が使いやすい、今までより気軽に感謝し合うことができると、考えております。

ありがとうカードの他にも「患者さんと職員を繋ぐお手伝い」の実施は、私達の大切な役割です。患者さん方にもご参加いただきました「川柳コンテスト」も、お手伝いさせていただきました。

現在のコロナ禍においては、心と心を繋ぐことが、特に重要であると考え、活動を続けてまいります。今後とも私達を温かく見守っていただけますよう、宜しくお願い致します。



秋

厚済会 管理栄養士推薦
のおすすめレシピ



旬のお魚の美味しさを凝縮

鮭の味噌マヨオイル焼き



上大岡仁正クリニック
栄養課 川嶋 明美

オープンがなくても、フライパンで簡単にできるオイル焼きです。蒸し焼きにするので、鮭と野菜のおいしさがアルミホイルの中にぎゅっと閉じこめられています。

材料

●生鮭	60g	●味噌	6g (小さじ 1)
●こしょう	少々	●みりん	3g (小さじ 1/2)
●油	1g (小さじ 1/4)	●マヨネーズ	12g (小さじ 2)
●玉葱	15g		
●キャベツ	20g		
●しめじ	15g		

栄養価 (1人分)

●エネルギー	203kcal
●蛋白質	15.1g
●カリウム	326mg
●リン	183mg
●塩分	1.0g
●水分	95cc

Step①

鮭はこしょうを振っておく。

Step②

キャベツは 1cm 幅に切り、玉葱は 5mm 幅の薄切りにし、それぞれ水に 30 分さらし、水気を切っておく。

Step③

しめじは小房に分け、ゆでこぼす。

Step④

味噌・みりん・マヨネーズは混ぜ合わせておく。

Step⑤

アルミホイルを広げ、油をぬり、②の野菜、①の鮭、③のしめじ、④の調味料の順に乗せ、しっかりと包む。

Step⑥

フライパンに 1cm ほどの深さの水を注ぎ、⑤のアルミホイルに包んだ鮭を入れて、中火にかけ、蓋をして 15 分ほど蒸して火を通す。

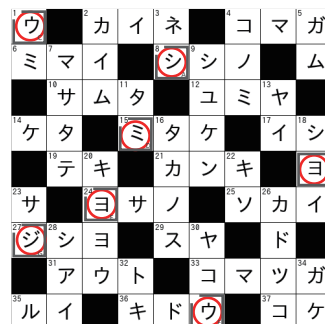
最終頁クロスワードの答え

シヨウミヨウジ

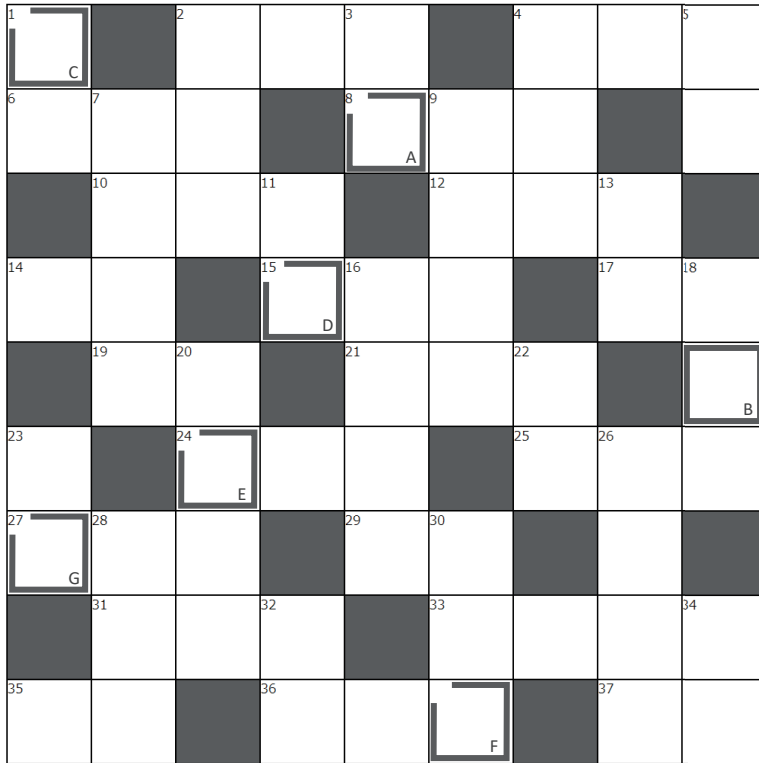


称名寺 (金沢文庫)

金沢にある真言律宗別格本山。開基は金沢北条氏の祖である北条実時で、代々金沢北条氏の菩提寺として栄えた。境内にある「金沢文庫」は、実時が設置した武家の文庫で、日本初の私設図書館とも位置付けられている。



クロスワードパズル



回答欄

A	B	C	D	E	F	G
---	---	---	---	---	---	---

こんにちは！
 日に日に秋が深まってきましたね。
 今回も、神奈川県にまつわるクロス
 ワードです。Let's TRY!



よこのカギ

2. 次の苗字を何と読むか。「甲斐根」 特に多い都道府県（神奈川県）
- 4.[観光名所] 芦ノ湖の東岸にそびえる全山草原、萱山。○○○岳（足柄下郡箱根町）
6. 訪ねて励まし慰めること。また、そのために物を贈ること。
8. 次の苗字を何と読むか。「獅子野」 特に多い都道府県（神奈川県）
- 10.[観光名所] 参道に一步足を踏み入れると、すぐ近くの新十文字橋を往来する車の音もまるで嘘のよう。○○○神社（足柄上郡松田町）
12. 弓と矢。
14. 各数字の並びの位置。また、並びの個数を数える単位。
15. 次の苗字を何と読むか。「三嶽」 特に多い都道府県（神奈川県）
17. 病気の診察、治療を職業とする人。
19. 戦（いくさ）の相手方。
21. 空気を入れ替えること。
- 24.[観光名所] 真鶴岬の突端の高台に建ち、碑文は晶子の流れるような美しい筆跡が陰刻されている。○○○晶子歌碑（足柄下郡真鶴町）
25. 都市に集中している住民・物資・工場などを地方に分散すること。
27. 言葉を集めて、一定の順序に配列し、発音・表記・意味・用法などを説明した本。辞典。字引。
29. 御陵または貴人の墓の上に、仮に覆いとして設けた建物。
31. 野球で打者や走者がダメになること。
- 33.[観光名所] かんがい用水池。お松についての伝説がある。○○○池（三浦市）
35. 野球で走者が得点するために通過しなくてはならない地点。ベース。
36. 電車などの軌条車両を走らせるための構造物からなる道。
37. 日陰や湿った土地に生える小さな植物。

たてのカギ

1. 横浜市でこれに面している区は6つ。鶴見区、神奈川区、西区、中区、磯子区、金沢区
2. まったくないこと。
3. 次の苗字を何と読むか。「根志」 特に多い都道府県（神奈川県）
4. 好きだと思ふこと。
5. チューインガムの略。
7. 次の苗字を何と読むか。「正立」 特に多い都道府県（神奈川県）
9. 国民および領土を統治する最高の権力。統治権または国権。「○○○在民」
11. 国家・社会を構成する人々。人民。国民。
13. 目下の者などに呼びかけたり詰問したりするときや、人を強迫したりするとき発する語。
- 16.[観光名所] 湯坂道が通じ、北条氏が築いた鷹の巣城址がある。○○○山（足柄下郡箱根町）
18. なすところ。しわざ。振る舞い。
20. たてまえや原則から外れているが、この程度までならいとして許すこと。
22. 建物や機械の土台。もとなる事がら。基本。
23. 液体や粉をすくい取る道具。スプーン。
26. 「角（尖った部分）」を意味する言葉。（神奈川県の方言）
28. スポーツなどでお互いに技や力を比べ、勝ち負けを争うこと。
- 30.[駅名] 尻手駅 ← ○○○駅 → 鹿島田駅（JR南武線）
32. 過去から現在、現在から未来へと、一方的また連続的に流れていくと考えられているもの。
34. 山や岸などがけわしく切り立っている場所。

できたかな？
 答えは10ページ
 にあるよ。

